

تعرفوا إلى مزايا الطعام المعلّب وعيوبه



«دبي:» الخليج

تنصدر الخضار والفواكه قائمة الأغذية الصحية، لكن هناك من يميل إلى تناول المعلّبة منها، لسهولة استخدامها في أي وقت، حيث تسأل عدد من الأفراد عن مزايا وعيوب هذه الأطعمة

وبحسب خبراء التغذية والمختصين، فإن تناول الطعام المعلّب محفوف ببعض المخاطر، موضحين أن من مزايا الغذاء المعلّب سهولة التحضير، خاصة بعد يوم عمل شاق، وطول مدة صلاحيته، التي قد تصل إلى 5 سنوات على عكس الخضار الطازجة، التي لا تتجاوز سوى أيام، كذلك انخفاض أسعار تكلفتها مقارنة مع أسعار الخضار والفواكه الطازجة، وإمكانية تناولها في أي وقت من العام حتى في غير مواسمها

وقالوا إن هناك بعض الجوانب السلبية للخضار والفواكه المعلّبة، الواجب معرفتها قبل تناولها، حيث يكثر استخدام الملح والسكر والمواد الحافظة فيها، والتي يمكن أن تُفقد الخضار والفواكه فوائدها

كما حذر خبراء التغذية من شراء المعلبات المزودة بقفل خارجي، كونه قد يكون مغلقاً بإحكام، ما يؤدي إلى تشكل بكتيريا كلوستريديوم البوتولينوم، التي تسبب بدورها تسمماً غذائياً حاداً، بالإضافة إلى أن مذاق الخضار المعلبة يختلف كثيراً عن الطازجة، لذا ينصح بتجميد الخضار، كحل أفضل لحفظها بعيداً عن المواد الحافظة ومخاطر التعليب، وحفاظاً على مذاقها.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.